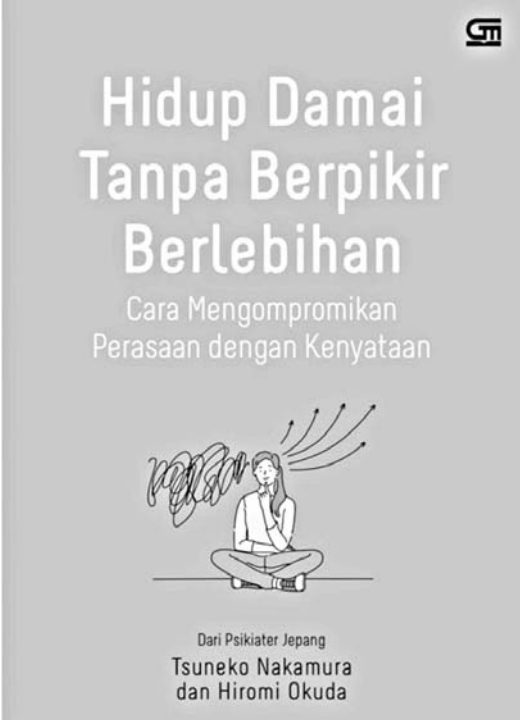


Hidup Damai Berpikir Santai

Judul Buku : Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan
Penulis : Tsuneko Nakamura dan Hiromi Okuda
Penerbit : Gramedia Pustaka Utama
Cetakan : Pertama, Februari 2021
Tebal : 154 HalamanSBN
ISBN : 978-602-06-4686-2



HIDUP damai tenteram sejahtera merupakan impian yang fundamental dan tentu saja ingin dimiliki setiap insan. Ketenangan dan kedamaian memang dijadikan dasar pokok di dalam perjalanan hidup sehari-hari. Banyak orang yang pandai menjalani hidup dengan cara mengompromikan perasaan sesuai dengan kesukaannya. Ini yang kemudian terselubung di benak kita bahwa hidup tergantung pola pikir kita di arahkan ke mana.

Perasaan seseorang setiap hari memang tidak akan mulus. Saya pikir memang ada jalan yang kadang berliku-liku pada setiap perjalanan kita. Tapi setidaknya kita inilah yang kudu lihai dalam berpikir, katakanlah bisa menjadi sopir dalam tubuh untuk mengatur jalannya pikiran. Di sini perlunya kita

membiasakan ketenangan dan perasaan dengan mengatur ekspresi kehidupan. Hingga kita bisa mengontrol otak dalam tindakan yang seimbang serta adaptif dalam mengambil keputusan berpikir.

Kebahagiaan yang sebenarnya mesti dimiliki setiap orang dan begitu pun sebaliknya. Akan tetapi lebih santai dan lebih bahagia lagi ketika kita tidak berpikir harus bahagia. Kadang penulis dan pembaca berpikir, “Kenapa sih hidup saya malah begini? Kenapa sih pikiran saya selalu stres dan ruwet?” Maka dalam buku yang bertajuk “Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan” setebal 154 halaman ini akan menjawab keluh kesah pertanyaan penulis dan pembaca sekalian di dalam mengontrol pikiran dengan kenyataan.

Buku yang didasari dari pengalaman psikiater Jepang Tsuneko Nakamura yang sudah berkarier hampir 70 tahun ini ditulis oleh Hiromi Okuda yang banyak membahas subkontrol kehidupan berpikir sehari-hari. Mulai dari apa tujuan kita bekerja hingga panjang lebar ia membahas daya tarik dalam berinteraksi dengan manusia dan resep-resep kehidupan kita dengan cara menenangkan hati setiap hari.

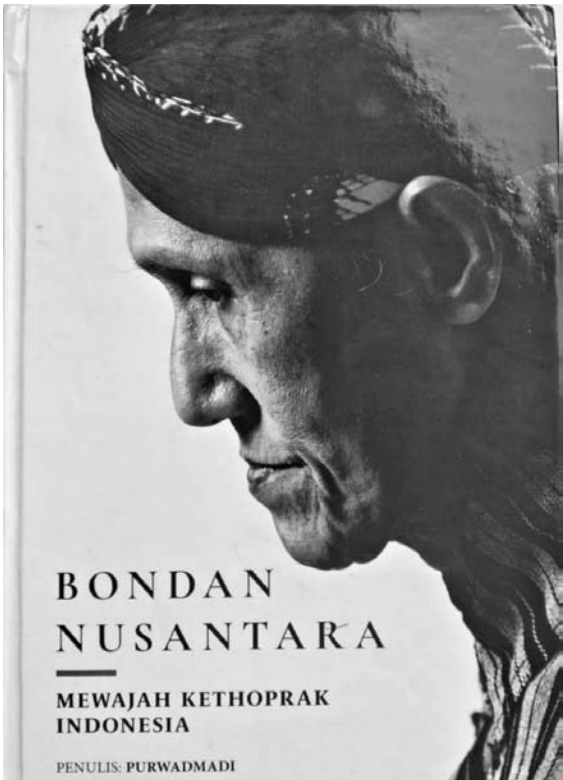
Buku Self Improvement ini tidak hanya membahas apa tujuan bekerja, menenangkan hati, dan membagi waktu yang tertata. Selain itu, psikiater Hiromi Okuda juga menjelaskan panjang lebar tentang memilih hal mana yang lebih prioritas dan mana yang tidak, juga cara agar bisa menjalani dua hal dengan seimbang, serta cara hidup tenang sehari-hari. Salah satu resep lagi untuk menjaga ketenangan hati adalah “jangan memikirkan pekerjaan di luar waktu bekerja.” Sebagian besar orang merasa stres karena memikirkan pekerjaan sekalipun jam bekerja sudah usai.

Hidup damai itu bisa dicari dalam buku ini untuk memotivasi dan mengembangkan diri lebih tenang. Karena memang, seperti itulah kehidupan yang nyata ketika kita mampu berkolaborasi dengan pola dan ragam cara mengatur pola pikir. Bagi saya, buku ini cukup mengobati kegelisahan yang datang secara tiba-tiba. Dengan buku ini pembaca juga diajak untuk tetap tenang dalam keadaan apa pun dan di mana pun. Terlebih logika berpikir dan perasaan kita seolah disediakan obat-obatan damai yang sangat nyata.

**) Saiful Bahri, penulis dan aktivis di Komunitas Literasi Semenjak.*

Maestro Ketoprak tak Kenal Padam

Judul Buku : Bondan Nusantara - Mewajah Kethoprak Indonesia
Penulis : Purwadmadi
Penerbit : Edy Sulistiyanto - Amigo Grup
Cetakan : Pertama, 2021
Tebal : XVIII - 448



PADA tahun 2014 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI menganugerahi Bondan Nusantara penghargaan sebagai Maestro Teater Tradisi. Suatu anugerah prestisius, yang kiranya baru diberikan untuk pertama kalinya kepada seorang seniman panggung ketoprak. Bondan memang pantas menerima anugerah tersebut pada usianya yang ke-62, setelah selama empat dekade lebih ‘niba-nangi’ menggeluti dunia pertunjukan tradisional itu. Anugerah tersebut menyempurnakan lebih dari 20 penghargaan yang pernah diterima pria kelahiran Yogyakarta 6 Oktober 1952 itu.

Dalam kata pengantarnya pada buku ini, Dirjen Kebudayaan Kemendikbudristek Dr Hilmar Farid menulis, “Pengalaman yang panjang di dunia ketoprak membuatnya ahli dalam semua hal. Mulai dari sutradara

dan pemain sampai tata artistik dan manajemen produksi”. Pada bagian lain tulisannya itu, Hilmar menjelaskan mengapa dan bagaimana seni tradisi seperti ketoprak bisa bertahan seperti di masa sekarang. Kata kuncinya adalah ‘inovasi’ dan Bondan tidak seang belajar lagi dan lagi untuk memastikan bahwa seni ketoprak tetap relevan untuk generasi yang akan datang.

Sedang Barbara Hatley, Profesor Emeritus Universitas Tasmania Australia sebagai peneliti ketoprak dalam prolognya menyatakan, dirinya mengerti sumbangan Bondan pada kesenian ketoprak setelah melakukan penelitian pada 1980-an dan 1990-an. Dari mulai hanya main peran ‘bala’ berkembang menjadi sutradara dan penulis naskah. Berkolaborasi dengan pemain teater modern Butet Kartaredjasa mementaskan ketoprak plesetan, membentuk Dagelan Mataram serta menciptakan pertunjukan inovatif dan kreatif Sineprak selama pandemik pada saluran YouTube.

Purwadmadi membagi buku lakon hidup Bondan Nusantara (BN) menjadi 8 bab. Bab I Membaca Bondan Menulis Kethoprak, II Bondanisasi Kethoprak, III Menjadi Pemain, IV Menjadi Sutradara, V Menjadi Penulis Lakon, VI Juru Racik Peternak Kethoprak, VII Jaringan Kemitraan, VIII Anak Manusia dalam Pusaran Zaman. Dalam pengantarnya, Purwadmadi mengidentifikasi Bondan bagai nyala dian yang tak kunjung padam. Bahkan mungkin tak kenal padam. Bondan dinilainya sebagai sosok yang setia berketoprak dan mengetoprak. Pribadi loyal hingga era milenial. Terhadap identifikasi yang disematkan itu Bondan menjawab, dirinya bukan sosok hebat. “Ya bisanya cuma *ngethoprak*, hendak ke mana lagi? Mau apa lagi?”

Mengenai kepiawaian Bondan menulis naskah ketoprak, Purwadmadi mengungkapkan karena memiliki latar belakang sebagai jurnalis. Bahkan latar belakang itu sangat mewarnai naskah-naskah lakon yang ditulisnya, berupa unsur-unsur prinsip jurnalistik, yakni ringkas, padat, jelas, retorik, dan menarik.

Di halaman 248, Purwadmadi menyertakan sebanyak 155 judul lakon telah ditulis Bondan. Naskah-naskah tersebut berupa ketoprak panggung, sandiwara anak TVRI, ketoprak radio, ketoprak plesetan, ketoprak sayembara, Dagelan Mataram, ketoprak guyonan, ketoprak *ndheprak*, ketoprak lapangan, naskah drama tari, sineprak. Buku ini menjadi konkret dalam menggambarkan lakon hidup Bondan karena dilengkapi dengan sejumlah foto serta ilustrasi oleh Vincensius Dwimawan.

**) Soeparno S Adhy, wartawan “KR”.*

JADWAL KEBERANGKATAN KERETA API

PER 10 FEBRUARI 2021

JARAK JAUH DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA

Tujuan Jakarta

	Brkt	Tiba
Taksaka	08.50	15.59
Bangunkarta	09.07	17.22
Argo Lawu	09.22	16.28
Mataram	09.47	18.08
Gajahwong	17.48	01.55
Senja Utama	18.45	02.50
Senja Utama	19.04	03.00
Gajayana	20.15	03.29
Argo Dwipangga	20.47	03.55
Taksaka	21.05	04.22
Bima	21.21	04.52

Tujuan Malang

	Brkt	Tiba
Malabar	00.34	06.38
Gajayana	01.35	07.23
Kertanegara	20.50	03.06

Tujuan Surabaya

	Brkt	Tiba
Bima	00.29	04.36
Turangga	01.00	05.09
Mutiara Selatan	03.56	08.30
Ranggajati	11.15	15.57
Argo Wilis	14.44	18.53
Wijaya Kusuma	18.20	22.50
Sancaka	19.00	23.00
Mutiara Timur	20.05	00.53

Tujuan Bandung

	Brkt	Tiba
Mutiara Selatan	00.14	08.00
Argo Wilis	11.06	17.43
Turangga	22.51	05.34
Malabar	23.28	06.56

JARAK LOKAL DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA

Tujuan Solo Balapan

	Brkt	Tiba
KRL	05.15	06.23
KRL	06.28	07.48
KRL	06.59	08.10
KRL	08.13	09.31
KRL	10.01	11.11
KRL	11.55	13.03
KRL	14.49	15.57
KRL	15.50	16.59
KRL	17.31	18.54
KRL	19.10	20.19

Tujuan Kutoarjo

	Brkt	Tiba
Prameks	06.30	07.42
Prameks	10.05	11.18
Prameks	13.38	14.51
Prameks	17.35	19.01

KA BANDARA YIA

Dari Stasiun Wojo ke Yogyakarta

Brkt	Tiba
11.12	11.51
17.58	18.37

Dari Stasiun Yogyakarta ke Wojo

Brkt	Tiba
08.25	09.04
14.55	15.35

Sumber :
PT KAI Daop 6 Yogya.

(KR-DHIJOS)

Perjalanan KA tertentu off

ACARA TV HARI INI Selasa, 4 Januari 2022

TVRI

04:30 : Serambi Islami
06:00 : Klik Indonesia Pagi
07:00 : Salam Olahraga
07:30 : Info Covid 19 Terkini
11:30 : Klik Indonesia Siang
13:00 : Drama
14:00 : Indonesia
14:03 : Pesona Indonesia
14:30 : Mimbar Agama
15:00 : Certas Cermat
15:03 : Buah Hati Sayang
16:00 : Info Terkini
17:30 : English News Service
18:00 : Klik Indonesia Malam
20:00 : Musik Indonesia
21:00 : Dunia Dalam Berita
21:30 : Pekan Kebudayaan Nasional
00:00 : Doa Untuk Bangsa
00:30 : Olahraga Tradisional
01:00 : Pesona Indonesia

10:45 : Redaksi Siang
11:30 : Si Unyil
12:00 : Si Bolang: Bocah Petualang
12:30 : Si Otan
13:00 : Indonesia
13:45 : Redaksi Sore
14:45 : Selebrita Expose
15:30 : Jejak Si Gundul
16:15 : Makan Receh
18:00 : On The Spot
19:00 : The Police
20:00 : Opera Van Java
21:30 : Lapor Pak!
22:30 : D'Café
23:30 : Krim Malam
00:00 : Redaksi Malam
00:30 : Sport7
01:00 : Theater
02:30 : Rekonstruksi
03:00 : Thousand Miles
03:30 : Ups Salah

18:30 : Apa Kabar Indonesia Malam
20:00 : Kabar Utama
21:00 : Indonesia Dalam Peristiwa
22:00 : M One Pride Glory
23:00 : Kabar Hari Ini

GlobalTV

05:30 : Lost In Oz
06:00 : SpongeBob SquarePants Movie
08:00 : Hypening
09:00 : Jalan-Jalan Halal
10:30 : Bisa Gitu Yak
10:30 : Buletin iNews Siang
11:00 : Sinema
15:30 : Sasuke Ninja Warrior Indonesia
17:00 : Kisah Viral
18:30 : Asal: Asli Atau Palsu
20:00 : Legenda Sang Penunggu
21:00 : Keluarga Manja (Duma & Judika)
22:00 : Sinema

07:00 : Headline News
07:05 : Metro Xin Wen
07:30 : Selamat Pagi Indonesia
08:00 : Headline News
08:05 : Selamat Pagi Indonesia
09:00 : Headline News
09:05 : Selamat Pagi Indonesia
10:45 : 15 Minutes
12:05 : Metro Siang
14:00 : Headline News
15:05 : Newslite
15:30 : Covid-19 Update
16:05 : Metro Hari Ini
18:00 : Headline News
18:05 : Prime Time Talk
20:30 : Top News
21:05 : Top News
22:05 : Metro Sports
23:30 : The Nation

TRANSTV

05:00 : Islam Itu Indah
06:30 : Insert Pagi (L)
07:30 : Celebrity On Vacation
08:00 : My Trip My Adventure
08:30 : Nin Kita Kopo
09:30 : Diary The Onsu
10:30 : Nyonya Boss
11:30 : Insert
12:30 : Browns Jalan-Jalan
13:30 : Uuu Moment
14:00 : OTW
14:30 : Masak-Masak
15:00 : Kursi Panas
15:30 : Raffi, Billy & Friends
16:00 : Janji Suci Raffi & Gigi
17:00 : Bikin Laper
18:00 : Hangout With Andre
19:00 : Nyogori Asal
20:00 : CNN Indonesia Prime News

iCTI

04:00 : Seputar iNews Pagi
05:30 : Sergap
06:15 : Go Spot
07:00 : Layar Drama Indonesia
08:15 : Dahsyatnya 2021
09:45 : Silet
11:15 : Seputar iNews Siang
12:15 : Minta Tolong
13:15 : Sinetron
15:45 : Tukang Ojek Pengkolan
17:45 : Putri Untuk Pangeran
19:30 : Ikatan Cinta
21:15 : Amanah Wali
22:45 : Dunia Terbalik

SCTV
SATU UNTUK SEMUA

05:00 : Liputan 6 Pagi
06:00 : Hot Shot
07:00 : FTV Pagi
12:00 : Liputan 6 Siang
12:30 : FTV
15:00 : Love Story The Series
17:30 : Dari Jendela SMP
19:45 : Buku Harian Seorang Istri
20:45 : Badai Pasti Berlalu
23:30 : FTV
03:30 : Sinema Dini Hari

antv

00:30 : Sinema Malam
02:00 : Sinema Malam
03:30 : Warteg DKI
04:30 : Rimba
05:00 : Vir The Robot Boy Movie
06:00 : Little Krishna
07:30 : Samson & Delilah
09:30 : Yeh Hai Mohabatein
11:30 : Uttaran
14:30 : Kulfi
07:00 : Nazar
18:00 : Jodoh Wasiat Bapak 2
20:00 : Radha Krishna
22:30 : Sinema Malam

TR. NS 7

04:00 : Kingdom Force
04:30 : Mondo Yan
05:00 : Kisah Para Nabi
05:30 : Khazanah
06:00 : Redaksi Pagi
07:00 : Ragam Indonesia
07:30 : Selebrita Pagi
08:00 : Trending
08:30 : Inline
09:30 : Warga +62
10:00 : Selebrita Siang

tv 7ne

04:30 : Kabar Pagi
06:00 : Kabar Arena Pagi
06:30 : Apa Kabar Indonesia Pagi
08:00 : Coffee Break
08:30 : AB Shop
09:00 : Best World Boxing
11:00 : Indonesia Plus
11:30 : Kabar Siang
12:30 : Damai Indonesia
14:00 : One Prix
14:30 : Football Vaganza
15:00 : Cover Story One
15:30 : Kabar Pandemi Corona
16:00 : Bunu Sergap
16:30 : Kabar Pelang

INDOSIAR

04:00 : Ketawa Ala Suca
04:30 : Fokus Pagi
06:00 : Tasbih
06:30 : Mega Miniseris
07:30 : Ratapan Buah Hati
09:00 : Hot Issue Pagi
10:30 : Patroli
11:00 : Fokus
11:30 : Kisah Nyata Spesial
13:30 : Kisah Nyata Sore
15:30 : Suara Hati Istri
17:30 : Mega Series Suara Hati Istri
19:30 : Semarak Indosiar 2021
23:30 : Tukul Arwana One Man Show

METRO TV

06:00 : Headline News
06:05 : Metro Pagi Primetime
06:30 : Go Healthy

MNCTV

04:00 : Bimbingan Rohani
05:00 : Best Of Siraman Qolbu
05:30 : Abah & AA
06:30 : Upin & Ipin
08:00 : Simple Rudy
08:30 : Dapur Ngebor
09:30 : Kun Atta
10:30 : Mom & Kids
11:00 : MING Shop
11:40 : Adit Sopo Jarwo
12:10 : Shaun The Sheep
12:40 : Upin & Ipin
14:00 : liihh Serremmm
16:30 : Upin & Ipin
18:00 : Upin & Ipin
19:30 : Dunia Tanpa Batas
20:50 : Kembalinya Raden Kian Santang
22:50 : Sinema

Acara TV dapat berubah

JADWAL KEBERANGKATAN PENERBANGAN			
DARI BANDARA ADISUTJIPTO			
WINGS JAM	ROUTE	JAM	WINGS JAM
08.00 WIB	JOG - SUB	05.00	BATIK AIR
CITILINK	ROUTE	TARAKAN	
07.40	JOG - HLP	JAM	MASKAPAI
11.35	JOG - HLP	06.00	LION AIR
15.20	JOG - HLP	DENPASAR	
DARI BANDARA YIA			
JAKARTA			
JAM	MASKAPAI	JAM	MASKAPAI
06.00	GARUDA	06.00	NAM AIR
06.00	CITILINK	07.55	AIR ASIA
06.10	BATIK AIR	07.25	LION AIR
06.50	LION AIR	07.55	GARUDA
07.25	GARUDA	14.25	AIR ASIA
07.30	BATIK AIR	15.40	CITILINK
07.30	LION AIR	16.15	GARUDA
09.45	BATIK AIR	20.30	GARUDA
09.40	CITILINK	20.50	LION AIR
10.05	GARUDA	LOMBOK	
10.30	SRIRWIJAYA	JAM	MASKAPAI
11.25	BATIK AIR	09.00	AIR ASIA
12.00	AIR ASIA	17.40	LION AIR
12.10	GARUDA	PONTIANAK	
12.55	AIR ASIA	JAM	MASKAPAI
13.05	CITILINK	11.10	EXPRESS AIR
13.50	BATIK AIR	11.40	LION AIR
14.10	BATIK AIR	16.45	NAM AIR
14.15	GARUDA	17.50	EXPRESS AIR
15.05	GARUDA	SURABAYA	
15.40	CITILINK	JAM	MASKAPAI
16.10	AIR ASIA	06.00	WINGS AIR
16.20	GARUDA	08.45	WINGS AIR
17.00	SRIRWIJAYA	15.00	WINGS AIR
17.40	BATIK AIR	16.05	WINGS AIR
18.20	GARUDA	16.45	GARUDA
18.50	BATIK AIR	18.10	WINGS AIR
18.50	LION AIR	20.10	SRIRWIJAYA
19.25	GARUDA	MAKASSAR	
20.00	LION AIR	JAM	MASKAPAI
20.20	BATIK AIR	09.00	GARUDA
20.25	GARUDA	10.05	LION AIR
BATAM		15.45	LION AIR
JAM	MASKAPAI	18.50	GARUDA
07.00	LION AIR	PEKANBARU	
12.20	LION AIR	JAM	MASKAPAI
BALIKPAPAN		10.30	CITILINK
JAM	MASKAPAI	PALEMBANG	
07.45	LION AIR	JAM	MASKAPAI
08.35	CITILINK	09.10	EXPRESS AIR
13.05	LION AIR	10.35	NAM AIR
14.20	SRIRWIJAYA	17.20	CITILINK
14.50	GARUDA	MEDAN	
19.00	LION AIR	JAM	MASKAPAI
SANDUNG		13.00	AIR ASIA
JAM	MASKAPAI	KUALALUMPUR	
13.00	WINGS AIR	JAM	MASKAPAI
18.10	LION AIR	11.45	AIR ASIA
BANJARMASIN		17.15	AIR ASIA
JAM	MASKAPAI	SINGAPURA	
09.40	CITILINK	JAM	MASKAPAI
11.20	LION AIR	07.25	AIR ASIA
13.25	GARUDA	10.15	SILK AIR
19.50	LION AIR	17.50	SILK AIR
		JOHOR BAHRU	
		JAM	MASKAPAI
		14.00	AIR ASIA
		KUALANAMU	
		JAM	MASKAPAI
		09.20	LION AIR
		PALANGKARAYA	
		JAM	MASKAPAI
		09.50	BATIK AIR
		HALIM PERDANAKUSUMA	
		JAM	MASKAPAI
		13.10	CITILINK

Sumber: PT(Persero) Angkasa Pura 1 Yogyakarta

KR-M3/Grafis: Arko

Penerbangan tertentu off



Karya SH Mintardja

TERNYATA sikap kedua gadis itu membuat Gupta menjadi bingung.

Namun, dalam pada itu, seseorang muncul dari balik gerumbul sambil berkata sareh, “Sudahlah, Nger. Aku sudah mengatakan, bahwa cara yang kau pilih agaknya kurang menguntungkan.

“Biarlah, Guru,”jawab Sekar Mirah.

Gupta yang berpaling juga mendengar suara itu, terperanjat pula. Dengan serta-merta ia berdesis, “Paman Sumangkar.”

“Ya, Anakmas. Akulah yang telah membawa Angger Sekar Mirah ke tlatah Menoreh.” “Tetapi kenapa Paman biarkan perkelahian ini terjadi? “

“Aku tidak dapat mencegahnya. Tetapi aku tahu bahwa Angger ada di dekat arena, sehingga aku percaya bahwa tidak akan terjadi sesuatu yang mengkhawatirkan.”

Gupta mengerutkan keningnya. Kemudian jawabnya, “Tetapi aku mene-

mui kesulitan untuk melerainya, Paman.

“Angger Sekar Mirah akan menghentikan perkelahian.”

“Tidak,”tiba-tiba Sekar Mirah memotong, “aku akan berkelahi terus.”

“Jangan, Nger. Sebaiknya kau berhenti.”

“Aku tidak akan berhenti. Gadis itu harus berlutut di bawah kakiku.”

“Bagus,”sahut Pandan Wangi, “marilah kita teruskan. Aku atau kau yang akan mencium telapak kaki.”

“Tidak!” suara Sumangkar meninggi. “Aku perintahkan Angger Sekar Mirah menghentikan perkelahian.”

Dada Sekar Mirah berdesir. Tetapi ia tidak dapat membantah lagi. Ia sadar, bahwa gurunya benar-benar menghendaki perkelahian berhenti.

Dan tiba-tiba saja Pandan Wangi bertanya kepada Sumangkar, “Siapakah Kiai? Apakah perempuan ini murid Kiai?”

“Ya, Nger,”jawab Sunvingkar, “gadis ini adalah muridku.” “Kenapa tiba-tiba saja ia menyerangku? Baik dengan katakata maupun dengan tongkat itu?”

Sumangkar menarik napas dalam-dalam. “Maafkan, Nger. Aku kira hal ini hanya terjadi karena kesalahpahaman.”

“Tidak, bukan sekedar salah paham,”sahut Pandan Wangi. “Kami belum berkenalan, belum berbicara tentang apa pun. Apa yang dapat menimbulkan salah paham?”

Sumangkar mengguguk-anggukkan kepalanya. “Kau benar, Nger. Tetapi pembicaraan Angger dengan orang-orang yang menyerang Angger berdua sebelum inilah yang dapat menumbuhkan salah paham.”

Gupta menarik napas. “Itukah sebabnya, Paman? Dan Paman tidak mencegahnya?”

“Aku sudah mencoba, Nger.”

(Bersambung)-f